

## **Información médica para la madre biológica**

### HEALTH INFORMATION FOR BIRTH MOTHER

Dar a luz es una actividad demandante que debilita su cuerpo así que necesitará tiempo para descansar y volver a ser usted misma. La información que se presenta abajo explica los cambios físicos y emocionales que le ocurren cuando da a luz. También hay una lista de señales de advertencia que podrían indicarle que podría estar teniendo serios problemas de salud que deben ser atendidos por un médico.

#### **Cambios físicos y emocionales que podría experimentar después del nacimiento de su hijo:**

- Su flujo vaginal será rojo fuerte después del nacimiento del bebé. Lentamente se descolorará de marrón a rosado, finalmente se volverá transparente unas cuatro a seis semanas después de dar a luz.
- No se sorprenda si le es incómodo ir al baño los primeros días después del parto. El flujo puede arder y la orina puede salir en chorritos hasta que vuelva a recuperar el control total de la vejiga. Es importante orinar al menos cada seis horas. Cuando la vejiga está vacía, su útero puede volver a su posición normal en el cuerpo. También es necesario orinar con frecuencia para evitar infecciones en las vías urinarias y en la vejiga.
- Podrá sentir hemorroides y quizá tenga picazón, sangrado o dolor cuando realice deposiciones. Las hemorroides son comunes durante el embarazo. La tensión de empujar durante el nacimiento de un bebé puede causar más hinchazón. Las hemorroides suelen ser más dolorosas durante los primeros días después del nacimiento del bebé. Durante esta época, hay varias cosas que puede hacer para sentirse más cómoda. Entre ellas, usar una almohada con forma de dona para sentarse, tomar baños de asiento, usar Tucks o supositorios y cambiar la dieta. Trate de evitar comidas como dulces y quesos. Coma más alimentos integrales, frutas y verduras crudas.
- La mayoría de las mujeres experimentan cambios en su estado de ánimo durante el período posterior al parto. En un momento se sienten felices y al otro lloran. Nadie está seguro de la causa. (Se llama “depresión postparto”). Quizá sea la reacción de su cuerpo al fin del embarazo, el resultado de repentinos cambios hormonales o cansancio del parto. Descanse lo más posible siempre que pueda.
- Algunas mujeres tienen calambres después del nacimiento de su hijo. Estos “postdolores”, que pueden durar 2 a 5 días, significan que su útero se está contrayendo normalmente.
- Sus pechos dejarán de producir leche naturalmente 7 a 10 días después de dar a luz. Las compresas frías, un brasier de soporte, o un analgésico (como aspirina o ibuprofeno) pueden ayudar a aliviar la incomodidad.

#### **SEÑALES DE ADVERTENCIA:**

#### **Comuníquese con un médico si está experimentando cualquiera de estos síntomas:**

- Hemorragias: Si el sangrado continúa siendo fuerte (más de una toallita femenina en una hora) después de la primera semana, se vuelve rojo fuerte después de cuatro días, contiene coágulos más grandes que un cuarto y tiene un olor feo, llame al médico. Podría ser una señal de infección o una señal de que la placenta no se eliminó por completo.

- Fiebre: Puede experimentar un aumento de la temperatura de su cuerpo por 24 horas después del parto. Sin embargo, si su temperatura sube por encima de 100,4 grados Fahrenheit después del primer día después del parto, llame a un médico, ya que podría ser señal de infección.
- Dolor en la parte baja del abdomen: Después de los primeros 5 días, si tiene dolor en la parte baja del abdomen, llame a un médico. Esto podría ser señal de que no eliminó la placenta por completo.
- Dolor en el pecho, pierna o muslo: Dolor agudo en el pecho, dificultad para respirar o dolor concentrado en el muslo o en la pantorrilla podría indicar un coágulo de sangre. Llame a un médico. Si no se puede comunicar con un médico, pida a un amigo o familiar que la lleve a una sala de emergencia. Si esto no es posible, llame al 911 para que la lleven.
- Anormalidades en los pechos: Si siente dolor concentrado, hinchazón, sensibilidad, calor o un bulto discreto en el pecho, puede tener una infección llamada "mastitis". Llame a un médico lo antes posible para que pueda obtener tratamiento antes de que la infección empeore.
- Depresión postparto: Si la tristeza persiste por más de dos semanas, o si se siente deprimida, cansada, le falta energía o no puede sobrellevar las situaciones de estrés cotidianas, debería hablar con un profesional sobre la posibilidad de que esté experimentando depresión postparto. Una de cuatro mujeres experimenta esto después del parto.
- Dificultad para orinar: Si tiene dificultad para orinar, dolor o ardor al orinar, necesidad de orinar con frecuencia pero no sale demasiado, orina oscura o cualquier combinación de estos síntomas, debe tomar más líquido y notificar a un médico. Podría tener una infección en las vías urinarias.

DCF es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene una discapacidad y necesita acceder a esta información en un formato alternativo, o necesita que esté traducida a otro idioma, comuníquese con el (608) 266-8787 (General) o (888) 692-1401 (TTY). Si tiene preguntas relacionadas con los derechos civiles, llame al (608) 422-6889 o al (866) 864-4585 TTY (Línea gratuita).